

# WONDER Core 2



## Wonder Core 2 全能塑體健身機 使用說明書

WONDER  
Core

- ◆ 請詳閱說明書，並依照指示正確使用。
- ◆ 閱讀後請妥善保管以便隨時可查詢。
- ◆ 本產品轉讓他人使用時，請務必附上說明書以確保使用安全。



### 目錄

|              |    |
|--------------|----|
| 安全注意事項.....  | 1  |
| 零配件明細.....   | 2  |
| 組裝方式.....    | 3  |
| 使用方法.....    | 11 |
| 運動方法.....    | 13 |
| 下載專屬APP..... | 14 |
| 產品維護與保固..... | 14 |

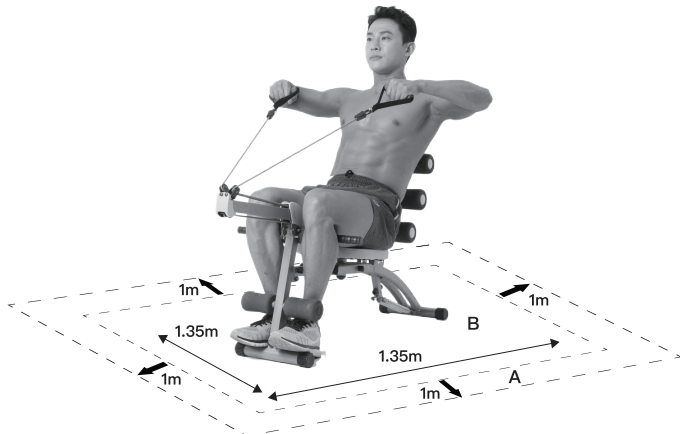
# 安全注意事項

- 使用前請先閱讀「安全注意事項」並正確使用。
- 請務必遵守以下所記載的各項說明。

## 務必遵守

- 本商品適用對象為健康之人，使用本產品前請務必與專業醫師討論。
- 每次使用本產品前，請先檢查產品是否有損壞或磨損，特別是座墊、彈簧、螺絲、插梢和旋鈕。如果您發現有任何的裂痕或損壞，請立即停止使用。
- 不正確的使用姿勢可能會產生運動傷害。
- 請依自身能力使用 Wonder Core 2，超荷鍛練可能會造成傷害。
- 每次當您要加裝彈簧或取下彈簧時，請先用長插梢將椅背固定。
- 運動中如果有感到異常或不適請立即停止使用。
- 飲酒後請勿使用本產品，避免發生意外。
- 飯後請勿使用本產品(請至少間隔一個小時才能使用)否則可能會產生不適或意外。
- 本產品請放置在合適的場所。避免造成跌倒或傷害。
- 本產品請放置在平坦且堅固的地板上。如果放置的場地不合適，可能會造成跌倒或傷害。
- 運動時請穿著合適的衣服，以免受傷或發生意外。如果您有長頭髮，使用本產品前請先將頭髮綁好，以免使用時被泡綿滾筒捲入。
- 使用本產品前請先熱身，避免受傷。
- 當您在做扭腰模式運動時，雙手請務必握住把手，以免跌倒。
- 請勿使用本產品在其他用途。否則可能會造成產品倒塌，損壞或受傷。

- 每次使用完本產品，請將彈簧收好，產品折疊，以免兒童在無人監督的情況下使用本產品。
- 使用本產品時請預留運動範圍(下圖B)，並於四周預留1公尺的自由範圍(下圖A)，運動時請保持與周遭物品、人員及寵物間的安全距離。



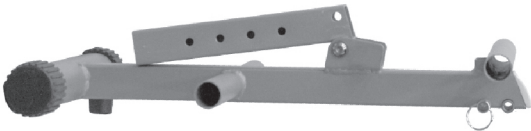
- 請勿使用說明書以外之方式使用本產品，否則可能造成受傷或意外。
- 請勿兩人以上使用本產品，避免受傷或意外。
- 請勿將手指或異物放入主機活動的間隙，以免造成受傷或意外。
- 本產品僅供家用，請勿將本產品作商業使用，以免造成受傷或意外。
- 進行拉繩運動時，滑輪座軸心可能會因快速轉動造成溫度上升，請勿於運動間、運動後觸摸拉繩滑輪座金屬，避免造成餘溫燙傷。

## 警告

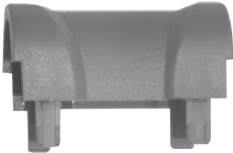
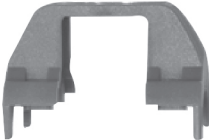
|  |                |                                                             |
|--|----------------|-------------------------------------------------------------|
|  | <b>禁止兒童使用</b>  | 無大人監督下，本產品禁止兒童使用，否則可能造成受傷或意外。使用本產品時，請勿讓兒童或寵物靠近，以免可能造成受傷或意外。 |
|  | <b>請勿拆解本產品</b> | 請勿自行改裝或維修本產品，以免造成使用異常或發生意外。若產品故障時，請聯絡客服團隊(04)3707-0446。     |
|  | <b>務必確認</b>    | 使用本產品時，請確保螺絲，插梢和旋鈕都有確實定位，減少發生意外的風險。                         |

# 零配件明細

## 配件明細

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                                                                     |     |  |
| 主架                                                                                  |                                                                                     | 前支架                                                                                   |  |
|    |    |    |  |
| 划船拉繩組                                                                               | 把手                                                                                  | 彈簧 x 2                                                                                |  |
|  |  |  |  |
| 背靠泡棉 x 6                                                                            | 夾腳泡棉 x 4                                                                            | 划船拉繩手把 1 組                                                                            |  |

## 五金包明細

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| 背靠飾蓋-前 x3                                                                           | 背靠飾蓋-後 x3                                                                           | 前支架管塞                                                                                 |
|  |  |  |
| 前支架固定插銷                                                                             | 靠背調整角度及固定插銷                                                                         | 六角扳手                                                                                  |

# 組裝方式

## 前支架與主架組裝

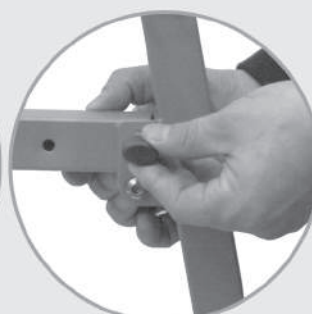
組裝前  
(取下旋鈕)



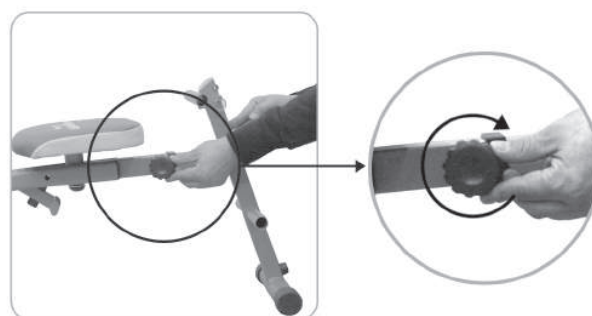
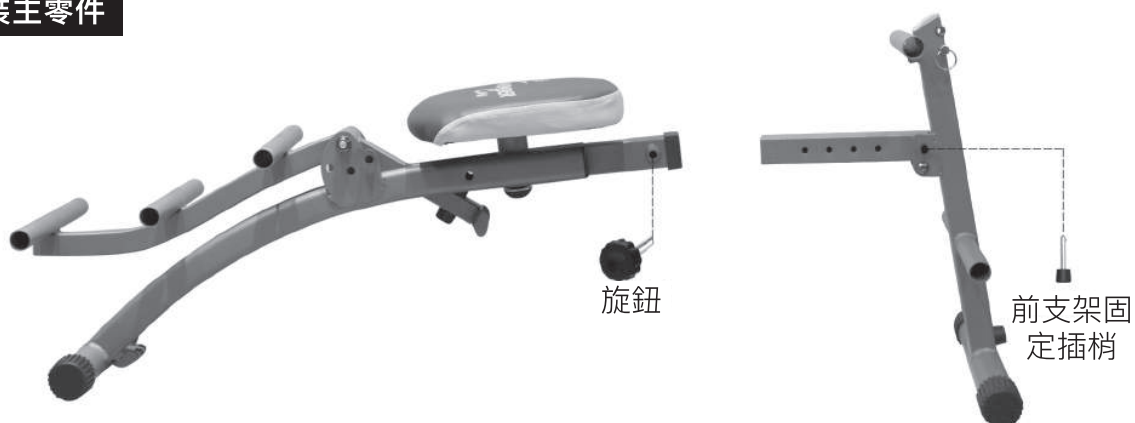
組裝前  
(前支架固定)



請準備這兩個零件



## 組裝主零件



# 組裝方式

## 組裝背靠泡棉

組裝前  
(背靠位置調整)



請背靠立起來到3號孔位置

組裝前  
(角度調整及固定)



請準備真空包裝裡  
面的長的固定插梢

3號孔位置 請插入固定插梢

產品組裝前請背靠的位置跟背靠飾蓋位置再確認



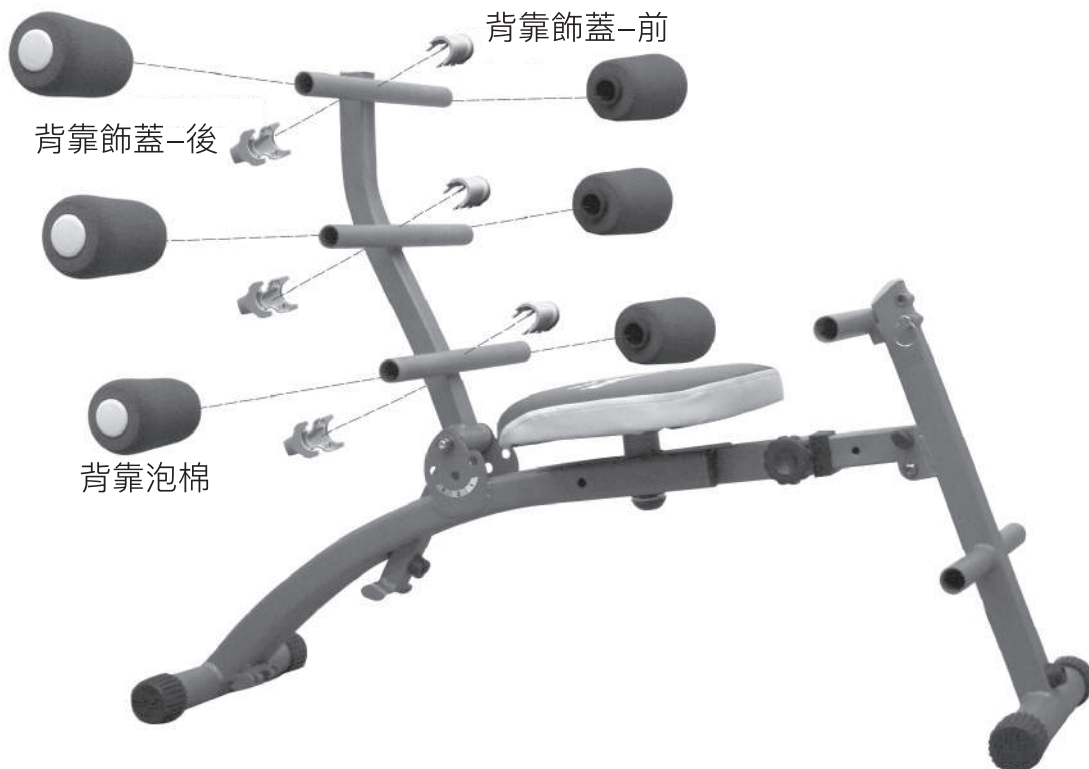
背靠泡棉



背靠飾蓋-前



背靠飾蓋-後



# 組裝方式

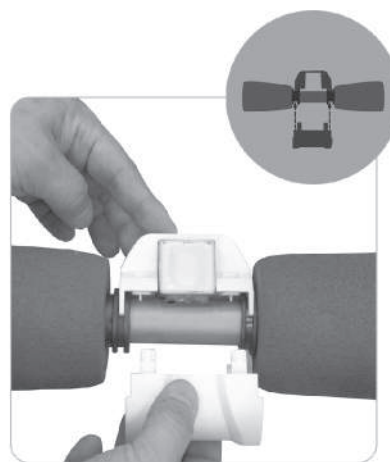
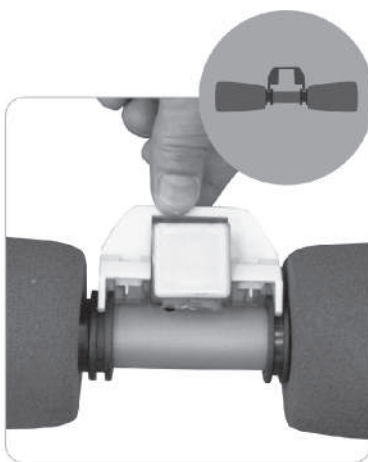
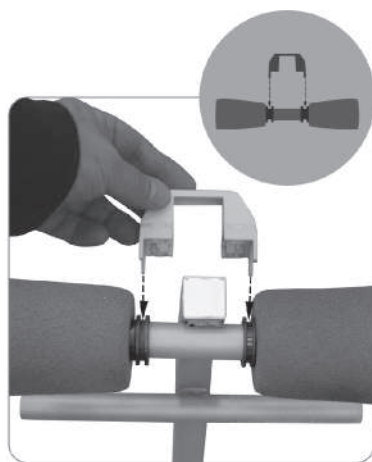
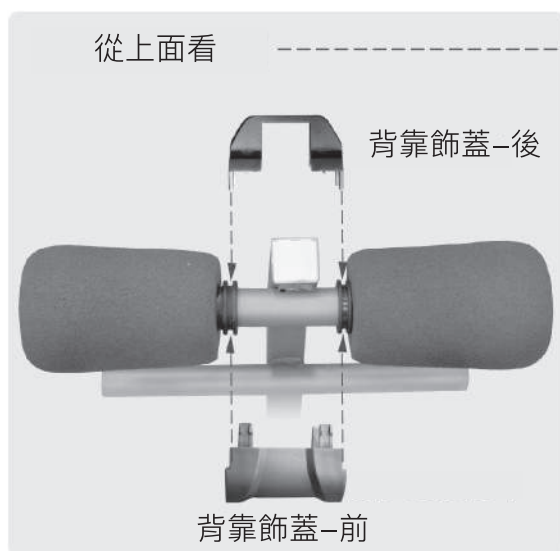
## 組裝背靠泡棉



注意！一定要用  
背靠泡棉組裝！

按照圖的順序將背靠泡棉裝在背靠組上。

## 組裝背靠滾筒方法



- ①組裝背靠飾蓋，前後兩件夾扣在一起，請確保將兩邊的背靠泡棉扣住。
- ②組裝夾腳泡綿和管塞如上圖，正確組裝之後會聽到“卡”聲。
- ③Tip. 如果背靠飾蓋沒有組裝好，您可以將它打開再重裝一次。

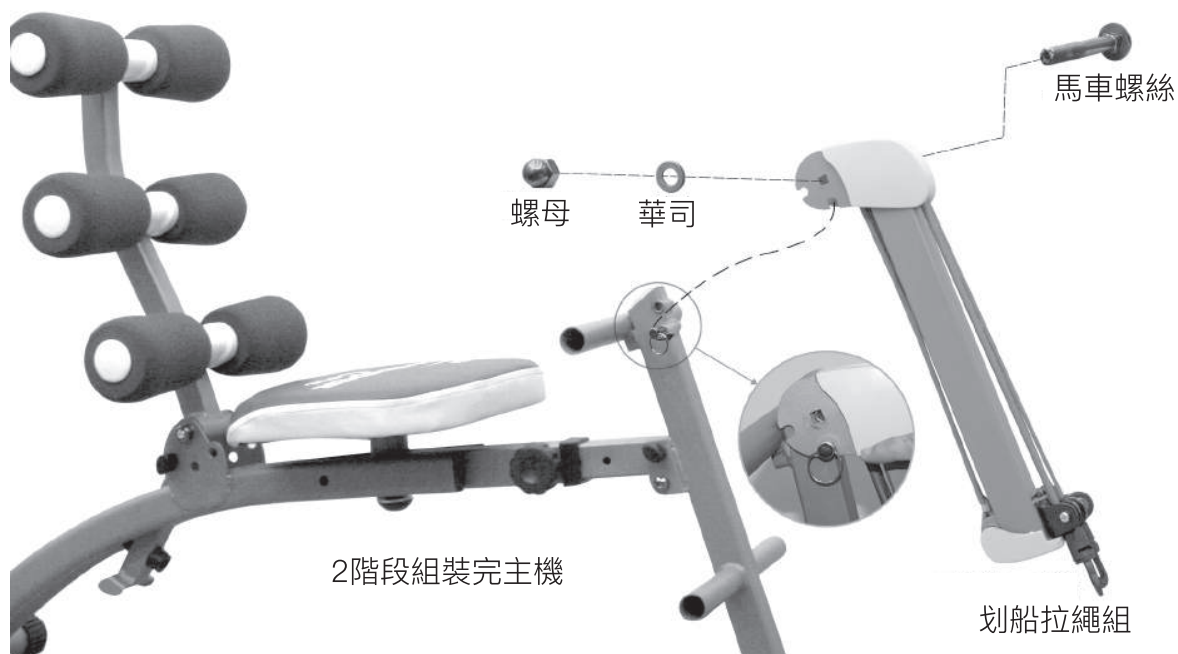
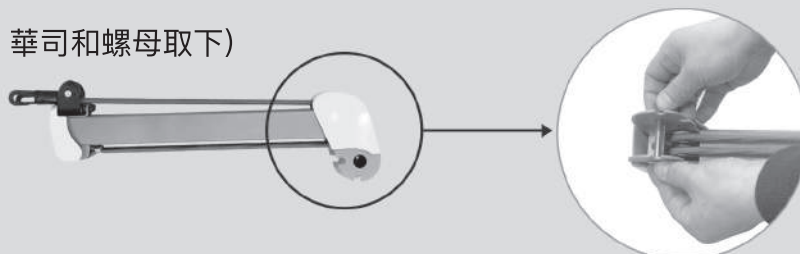
# 組裝方式

## 划船組固定及組裝

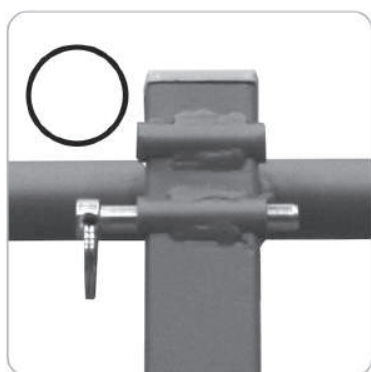
### 三個步驟組裝划船組

划船組  
(請將箭頭地方的馬車螺絲、華司和螺母取下)

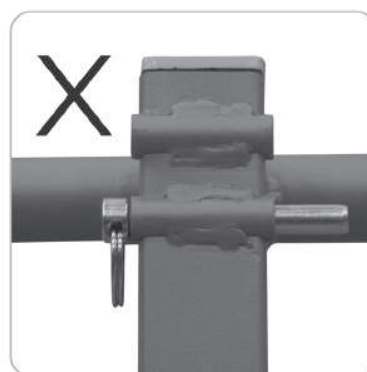
馬車螺絲 華司 螺母



## 組裝划船組固定插銷



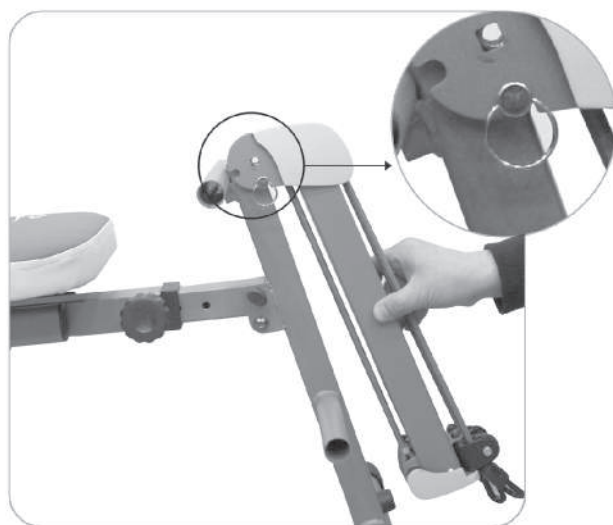
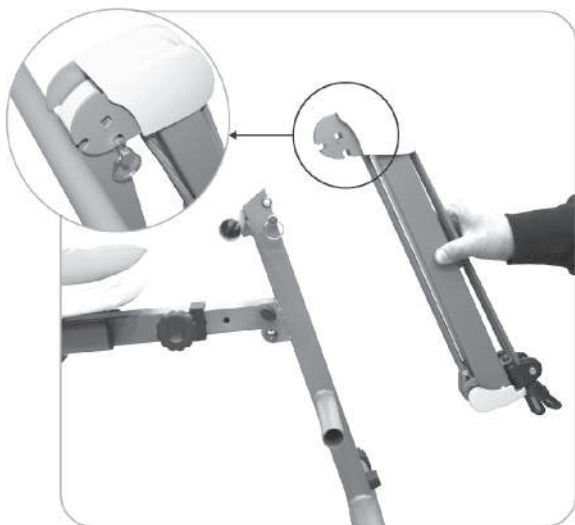
划船組固定插梢正確位置



請注意如果划船固定插梢像上圖一樣就沒辦法組裝。

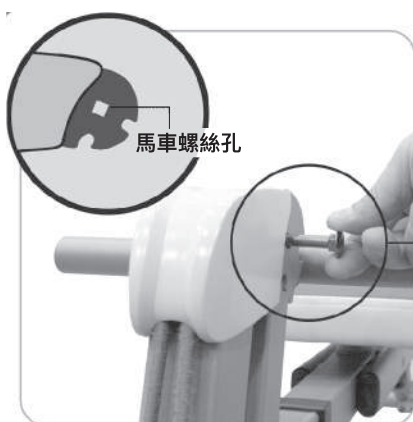
# 組裝方式

## 主機與划船組固定及組裝 – 划船組套上主機上

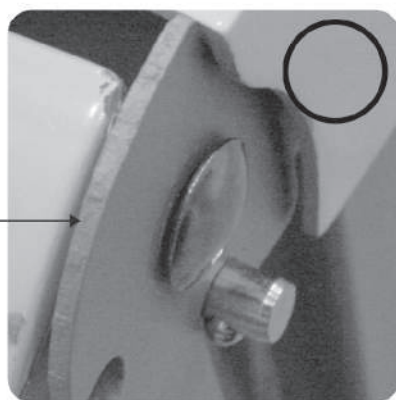


划船組套上主機上，請注意！如果划船固定插梢位置不正確不能組裝。

## 主機與划船組固定與組裝 – 利用螺絲划船組組裝



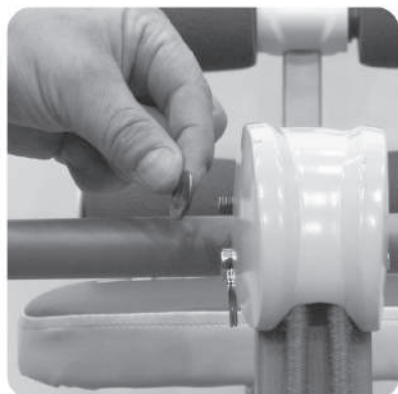
請將馬車螺絲插入  
划船組上的方孔



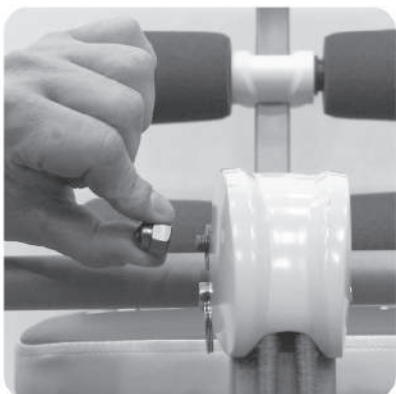
組裝到位時，螺絲頭  
會確實蓋住方孔



組裝不到位時，方孔會  
外露，而且無法鎖緊



在另一側組裝華司



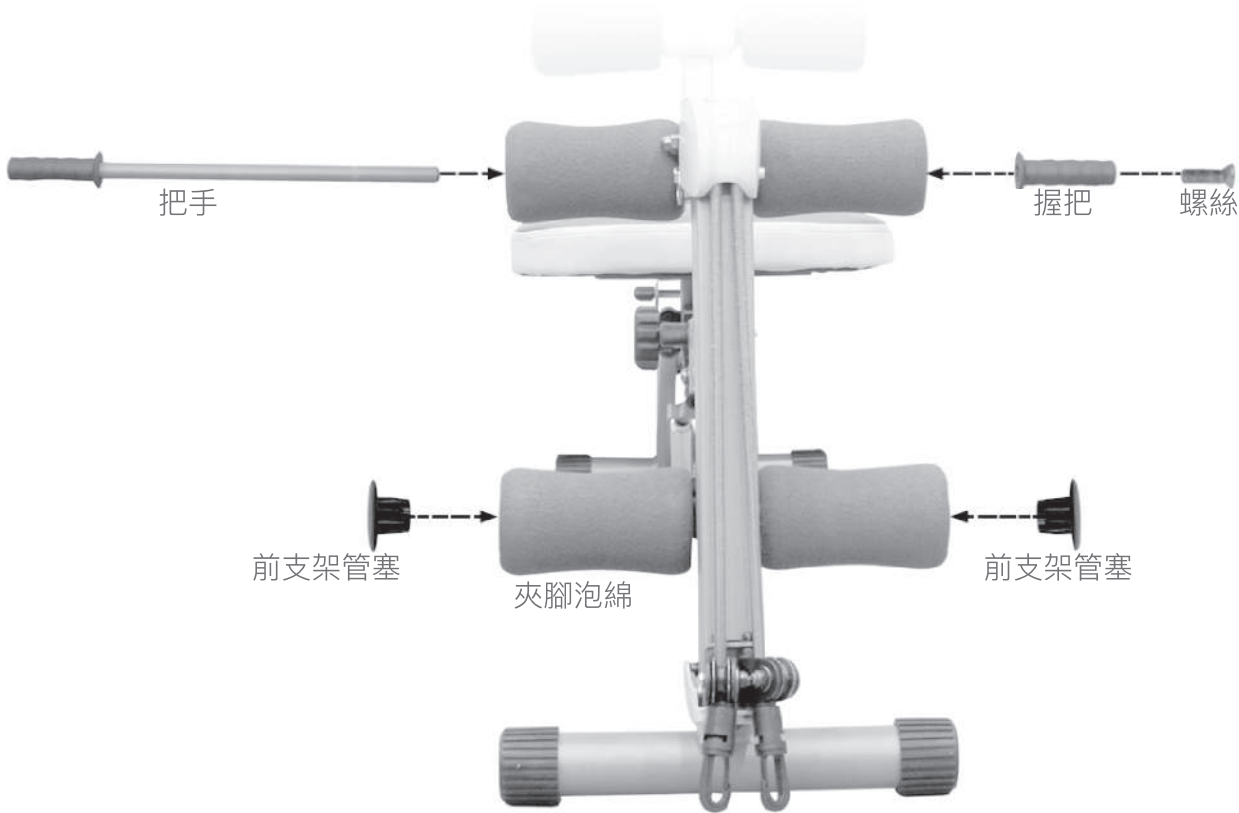
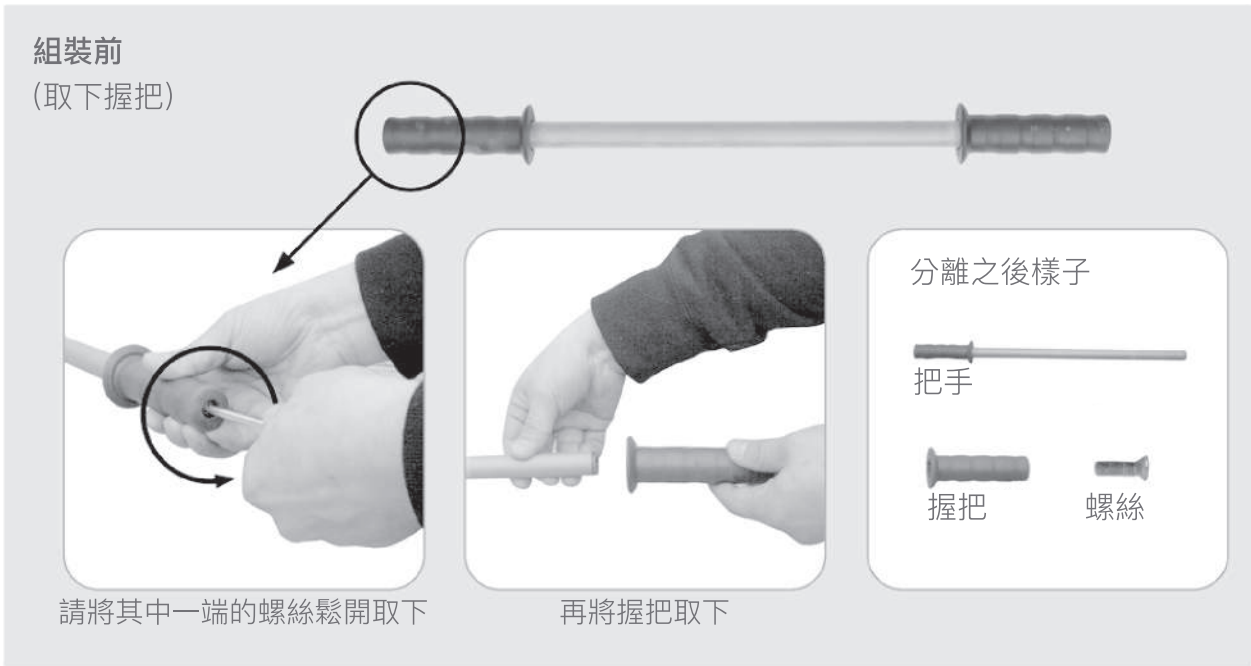
組裝好華司後，再組裝螺母



使用內附的六角扳手  
把螺母鎖緊

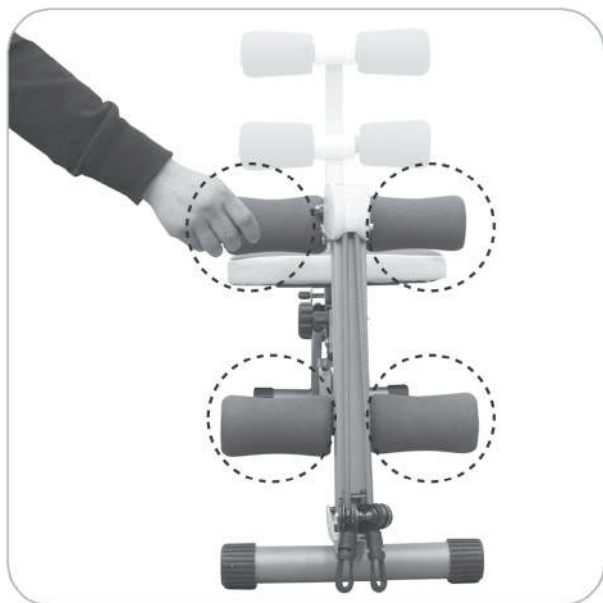
# 組裝方式

## 把手與夾腳泡棉組裝



# 組裝方式

## 組裝夾腳泡棉

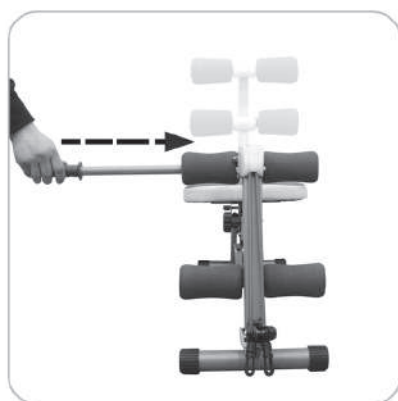


請組裝4個夾腳泡棉

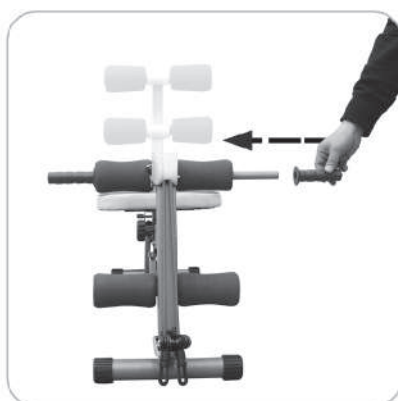


下面夾腳泡棉兩側請組裝前支架管塞

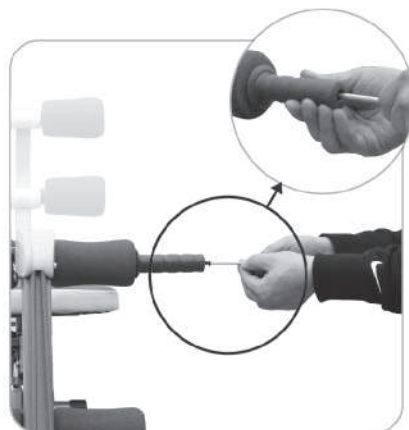
## 組裝把手



將把手插入前支架。  
如上圖



另外手把套套上

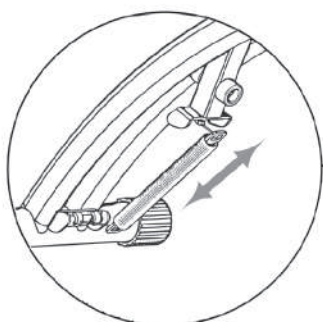
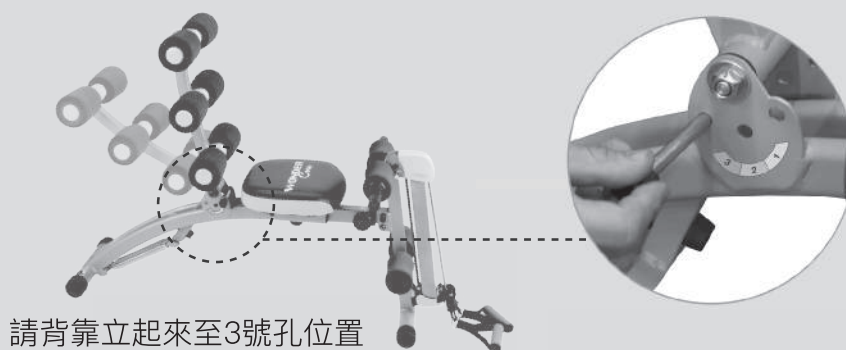


使用隨附的螺絲起子  
將螺絲鎖住。

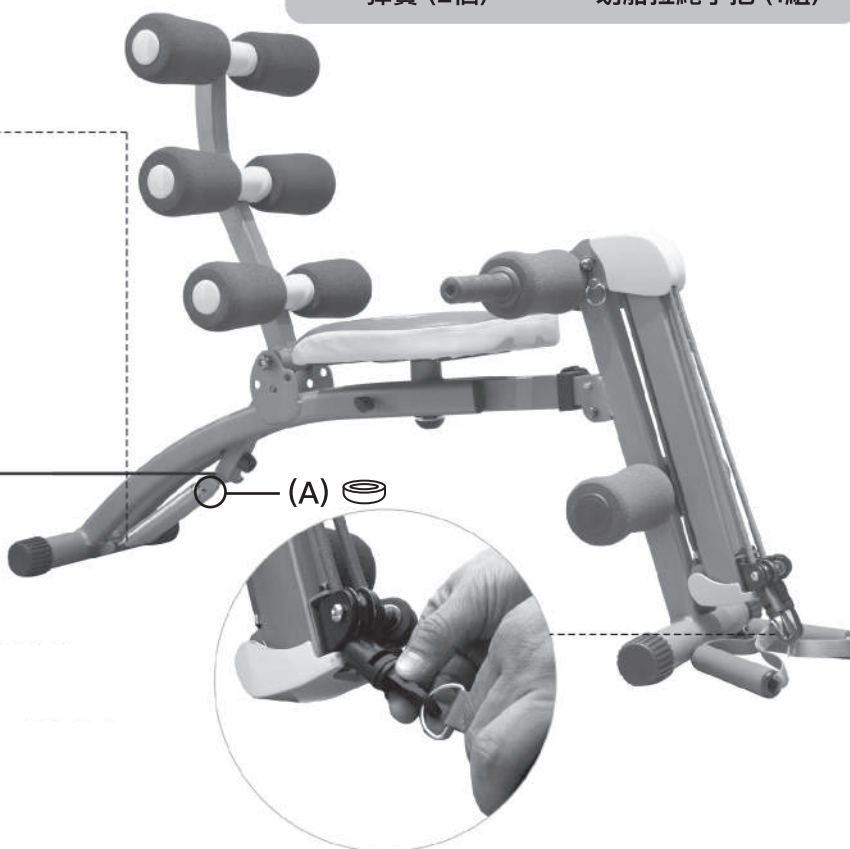
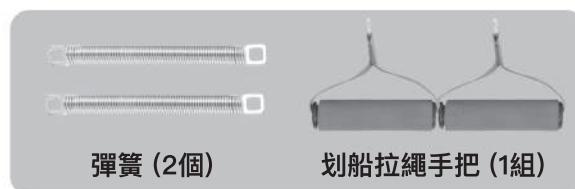
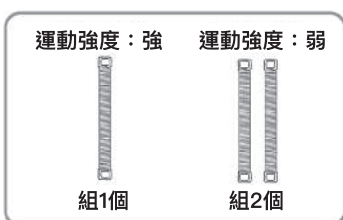
# 組裝方式

## 彈簧/划船拉繩手把組裝

組裝前  
(背靠位置調整)



如上圖將彈簧裝在主架上

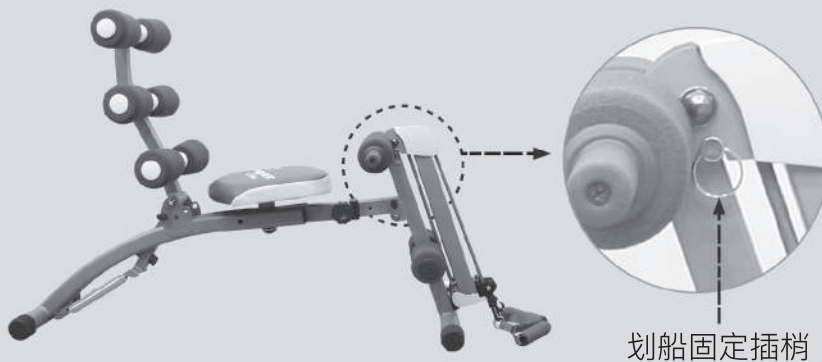


如上圖組裝兩邊划船拉繩手把  
注意：(A)機身掛鉤上的透明膠環請勿拆除。

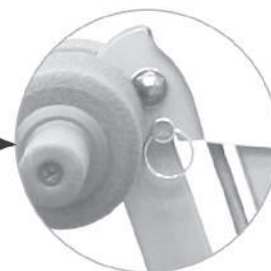
# 使用方式

## 划船零件調整角度方法(運動時)

划船拉繩位置



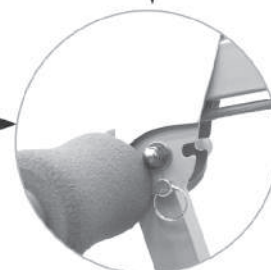
請將划船固定插梢分離



## 運動角度



划船拉繩組請往上拉之後  
利用划船固定插梢插入固定



# 使用方式

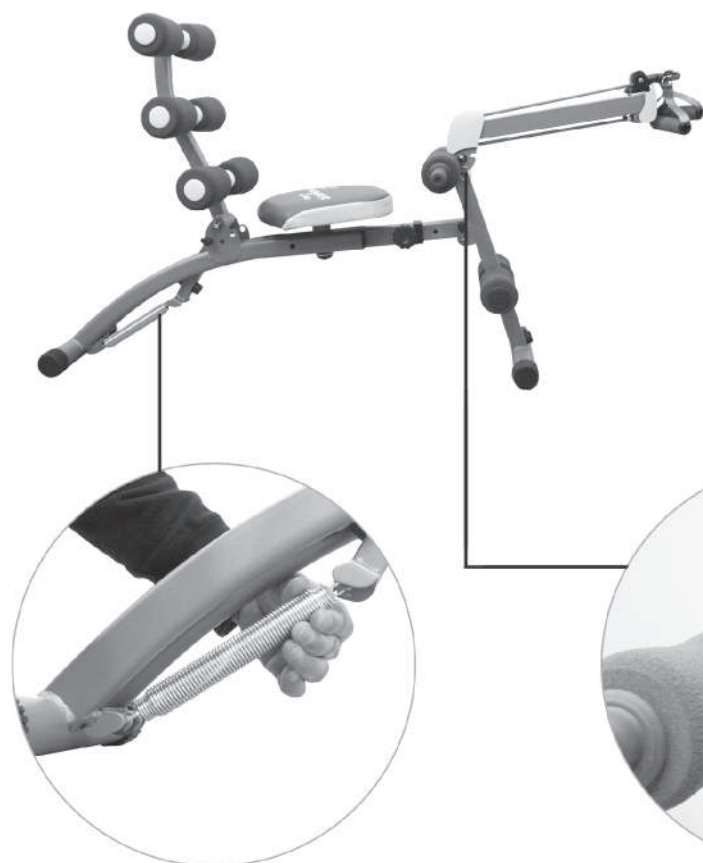
## 坐墊位置調整方法



調整機身尺寸

將旋鈕鬆開取下，調整前  
支架長度，將旋鈕固定住。

## 摺疊收納



取下彈簧

划船固定插梢拔掉之後往下拉，  
再放入插梢固定。



收納時折疊圖

# 運動方式

|                                                                                     |                                                                                   |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|    |  |   |
| 仰臥起坐                                                                                | 扭腰運動                                                                              | 抬腿下腹部運動                                                                              |
|   |                                                                                   |   |
| 腹肌訓練                                                                                |                                                                                   | 上半身/背肌訓練                                                                             |
|  |                                                                                   |  |
| 二頭肌 / 背肌訓練                                                                          |                                                                                   | 二頭肌訓練                                                                                |

# 下載專屬APP

## STEP 1 下載 Wonder Core APP

請在App Store或Google Play上搜尋”Wonder Core”或掃描QR Code前往安裝專用App。



## STEP 2 加入 Wonder Core 會員

依照APP指示加入會員，即可探索豐富課程內容與管家式運動服務！



專屬APP



使用說明



分析報告



線上課程

# 產品維護與保固

1. 髒污時，可用中性清潔劑加水稀釋，以抹布沾濕仔細擦拭髒污，再用乾布擦乾。
2. 請勿使用鹼性清潔劑、稀釋溶劑、揮發油等溶劑。

保固時間：1 年

● **保固範圍：**本公司製造、委託製造、代理或販售之產品，經由合法之銷售，且無任何帳款之爭議或拖欠情形，皆在本條款有效範圍內。顧客需要保固服務時，請聯繫萬達康股份有限公司(以下稱本公司)，並出示購買憑證。

● **產品保固之內容：**原廠對所出售之產品負一年保固責任，保固期間自購買日起計算。產品在客戶正常使用下發生故障，經原廠鑑定為產品本身之問題，在保固期限內，本公司將無條件予以免費修復或更換有瑕疵之零件。非正常使用情形，或為個人用品，且已拆封或使用，不屬於保固範圍，雖在保固期間內，本公司亦得酌收基本服務費或更換零件之費用。非正常使用情形如人為損壞、天災、蟲害、外在環境、消耗品...等外力之異常狀況。

# WONDER Core 2

## 規格

|           |                                                |
|-----------|------------------------------------------------|
| 型號        | WC-83                                          |
| 尺寸(長x寬x高) | 使用時：101x52x73 cm / 折疊後：104x52x34 cm            |
| 重量        | 約 10.8 kg                                      |
| 材質        | 鋼/ABS丙烯腈/丁二烯/苯乙烯共聚物/PP聚丙烯/<br>TPR熱塑性橡膠/PA尼龍/泡棉 |
| 最大使用者載重   | 120 kg                                         |
| 委製商/進口商   | 萬達康股份有限公司                                      |
| 製造地       | 台灣專利授權，中國大陸製造                                  |
| 聯絡地址      | 407台中市西屯區朝富路213號32F                            |
| 客服電話      | 04-3707-0446                                   |
| E-mail    | support@wondercore.com                         |
| Website   | www.wondercore.tw                              |

WONDER  
Core

WONDER CORE CO., LTD.  
32F., No. 213, Chaofu Rd.,  
Xitun Dist., Taichung City  
407, Taiwan (R.O.C.)